



IL SONNO E LE SUE RICADUTE SULLA QUALITÀ DELLA VITA

Formazione a distanza

PROGRAMMA

Relatore: *Antonio Raffaele Russo*

I Modulo Didattico

Sonno, Salute e Benessere

II Modulo Didattico

Il Sonno, il Respiro ed i suoi disturbi

III Modulo Didattico

Insomnia e Diturbi dell'Umore

IV Modulo Didattico

Eccessiva Sonnolenza: quali cause e quali rimendi

RAZIONALE

È sempre più percepita l'importanza del Sonno per la nostra vita; è anche una delle poche attività che sosteniamo per gran parte del giorno, dall'infanzia alla vecchiaia. Molte persone, tuttavia, soffrono di qualche disturbo del sufficiente per recarsi in visita dal Medico. Le lamentele più comuni riguardano il dormire troppo poco, definita come percezione soggettiva di difficoltà nella fase di addormentamento e/o di persistenza del Sonno, nonché di scarsa qualità di riposo, il wandering notturno, la sensazione di eccessiva sonnolenza diurna o i disturbi e le difficoltà durante il Sonno. Poiché dal Sonno sono regolati i più importanti ritmi biologici cardiovascolari, metabolici neuroendocrini e riproduttivi, un'alterazione in termini quantitativi e qualitativi di tale funzione, reiterata nel tempo, produce pesanti ripercussioni sull'equilibrio psico-fisico della persona, compromettendone l'efficienza funzionale globale, inficiandone la qualità di vita e lo stato di salute, generale, psicoemotiva, riproduttiva, sino a predisporre all'insorgenza di patologie organiche e psichiche, nonché di disturbi della fertilità. Numerosi studi hanno dimostrato che i Disturbi del Sonno rappresentano un importante fattore di rischio per molti disordini, essendo in grado, in assenza di altri sintomi, di aumentare il rischio di sviluppare patologie interneistiche o psichiatriche influenzandone sensibilmente la prognosi. Inoltre il Sonno è una finestra elettiva per lo studio della funzione respiratoria in molte patologie croniche e progressive dell'apparato respiratorio. È scontato pertanto che la conoscenza dell'effetto del Sonno sull'attività respiratoria determina un miglior approccio diagnostico-terapeutico. Su queste basi l'Evento si pone l'obiettivo di fornire una revisione degli importanti updates e progressi che si sono avuti nella diagnosi e nella terapia dei disturbi del Sonno per il miglioramento dei sistemi di valutazione, verifica degli interventi preventivi diagnostici, clinici e terapeutici e di misurazione dell'efficienza e appropriatezza delle prestazioni nei livelli di assistenza.